

Державний професійно-технічний навчальний заклад
"Вінницьке міжрегіональне вище професійне училище"

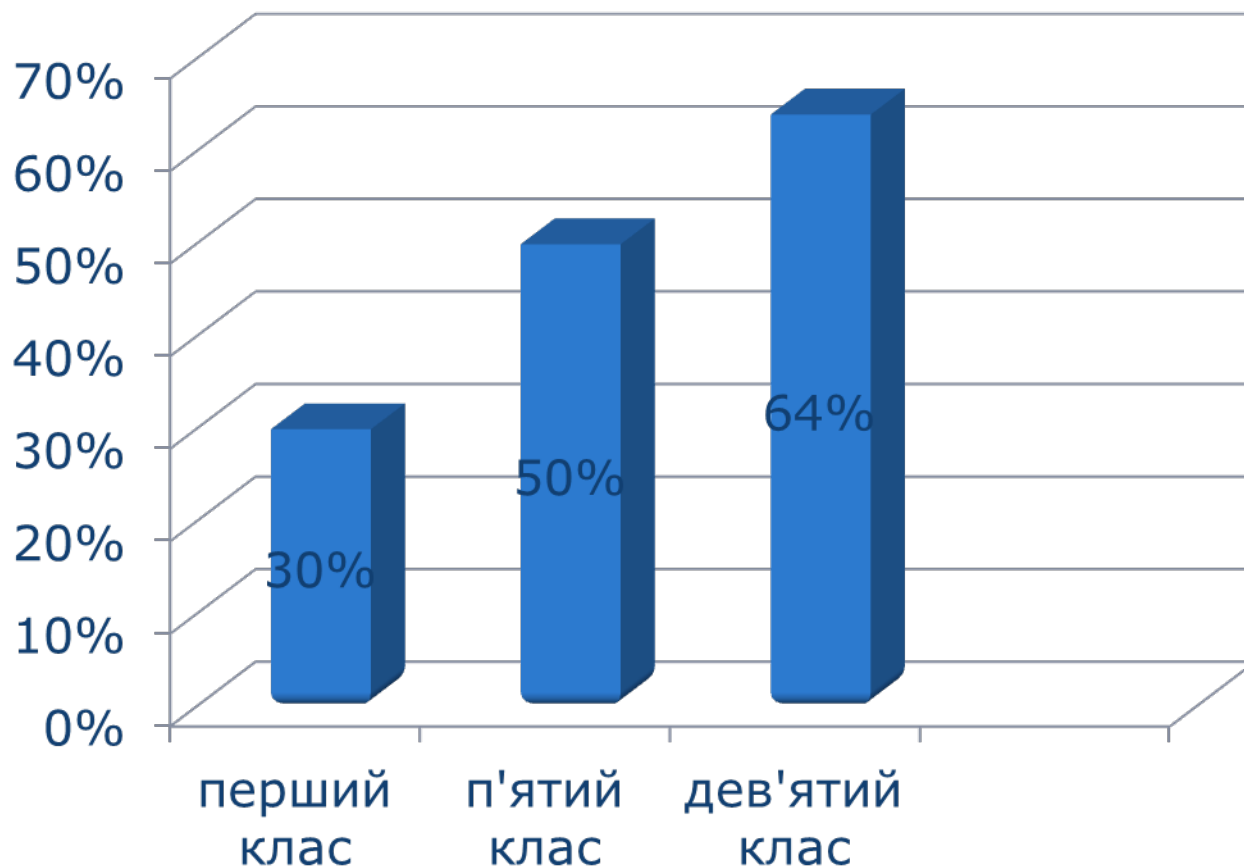


**ВИКОРИСТАННЯ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ
ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ
КВАЛІФІКОВАНИХ РОБІТНИКІВ**

**(В УМОВАХ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ
ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ)**



Актуальність



Кількість хронічно хворих учнів (у %)



Шляхи вирішення

Створення електронної системи моніторингу та скринінгової оцінки фізичного стану учнів

Здійснення швидкого контролю за фізичним станом учнів за результатами інформаційного спостереження

Накопичення бази даних для аналізу та прогнозу подальшого фізичного розвитку учнів, надання рекомендацій учням та їх батькам



**Електронна
система
моніторингу
здоров'я**

**Фізична
культура**

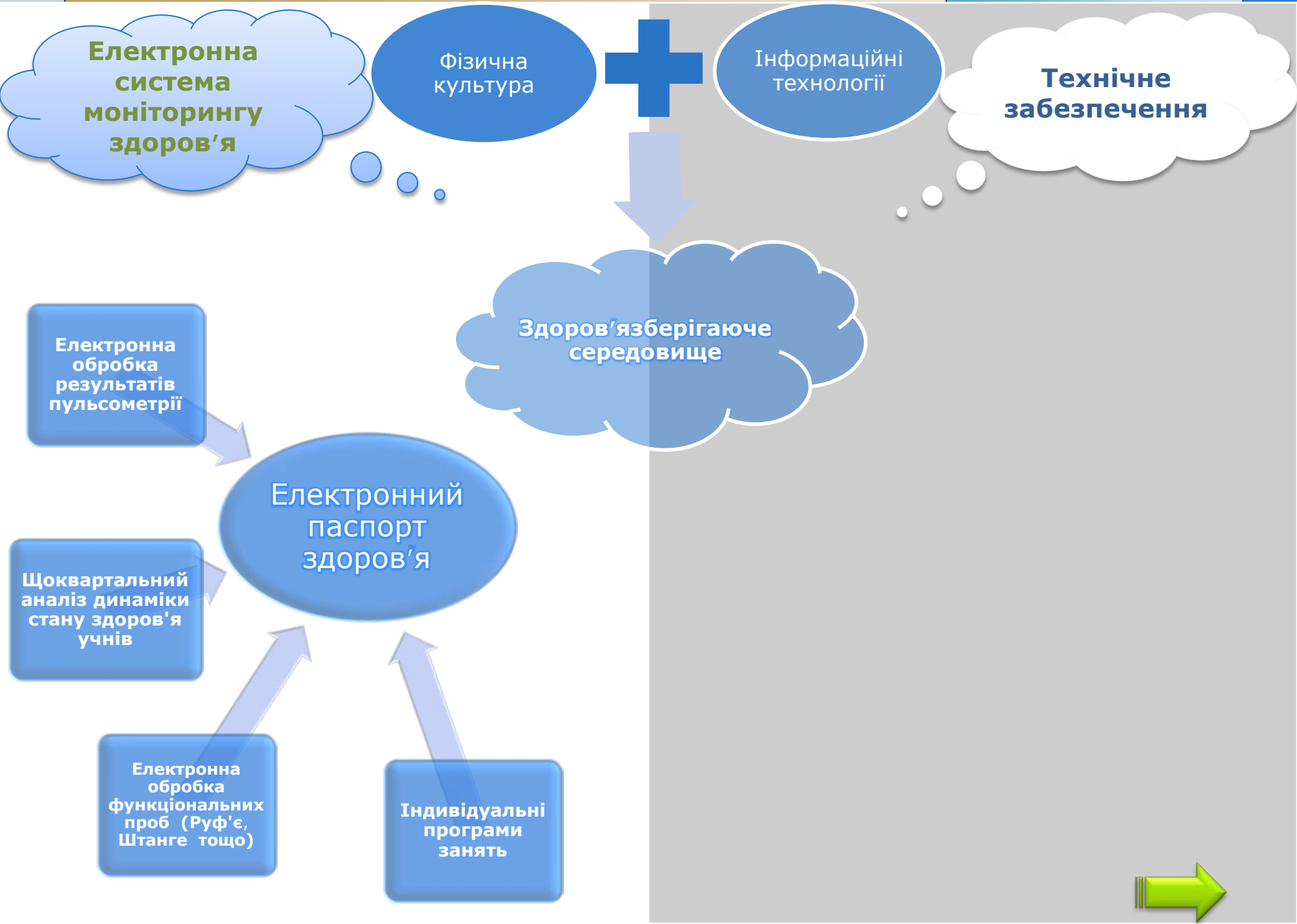


**Інформаційні
технології**

**Технічне
забезпечення**

**Здоров'язберігаюче
середовище**





Електронна система моніторингу здоров'я

Фізична культура

Інформаційні технології

Технічне забезпечення

Здоров'язберігаюче середовище

Електронна обробка результатів пульсометрії

Електронний паспорт здоров'я

Щоквартальний аналіз динаміки стану здоров'я учнів

Електронна обробка функціональних проб (Руф'є, Штанге тощо)

Індивідуальні програми занять



Електронна система моніторингу здоров'я

Фізична культура

Інформаційні технології

Технічне забезпечення

Електронна обробка результатів пульсометрії

Щоквартальний аналіз динаміки стану здоров'я учнів

Електронна обробка функціональних проб (Руф'є, Штанге тощо)

Індивідуальні програми занять

Електронний паспорт здоров'я

ПРОБА РУФ'Є

Група №6

№	П.І.Б.	Проба Руф'є				
		ЧСС 1	ЧСС 2	ЧСС 3	Результат	
1	Бей Максим	19	27	23	8	середня працездатність
2	Вдовиченко Сергій	20	30	27	11	задовільна працездатність
3	Гармідер Олексій	18	32	27	11	задовільна працездатність
4	Гилун Максим	18	34	30	13	задовільна працездатність
5	Дацюк Сергій	20	37	30	15	погана працездатність
6	Ковальчук Олег					
7	Колівошко Антон	17	28	24	8	середня працездатність
8	Копач Віталій	17	29	24	8	середня працездатність
9	Кравець Богдан	18	35	30	13	задовільна працездатність
10	Кушель Анатолій	16	27	23	6	гарна працездатність
11	Мардар Андрій					
12	Мачуляк Станіслав	19	29	25	9	середня працездатність
13	Мегеден Денис	18	34	31	13	задовільна працездатність
14	Михайлов Максим	20	36	32	15	погана працездатність

Функціональні проби / Індекс Руф'є
Проба Руф'є призначається для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні.

Необхідне обладнання: секундомір, тонометр, апарат для вимірювання артеріального тиску.

Порядок проведення обстеження за методикою:

Перед пробюю в обстежуваного в положенні сидючи підраховується пульс за 15 сек (ЧСС 1) після 5-хвилинного спокійного стану. Потім під рахунок випробуваний присідає 30 разів за 1 хвилину. Відразу після присідань підраховується пульс за перші 15 сек (ЧСС 2) і останні 15 сек (ЧСС 3) першої хвилини після закінчення навантаження.

Отримані дані заносяться в таблицю. Автоматично обчислюється результат:

менше 3 - висока працездатність,
4 - 6 - гарна,
7 - 9 - середня,
10 - 14 - задовільна,
15 і вище - погана.

 звільнені



Електронна система моніторингу здоров'я

Фізична культура

Інформаційні технології

Технічне забезпечення

ВИМІРЮВАННЯ ЧСС, уд/хв

Група №6

№	П.І.Б.	Вимірювання ЧСС, ударів/хв			
		1 замір	2 замір	3 замір	4 замір
1	Бей Максим	90	125	130	100
2	Вдовиченко Сергій	96	130	146	106
3	Гармідер Олексій	80	140	164	110
4	Гилун Максим	88	142	172	110
5	Дацюк Сергій	72	104	116	100
6	Ковальчук Олег				

Електронна обробка результатів пульсометрії

Електронний паспорт здоров'я

Щоквартальний аналіз динаміки стану здоров'я учнів

Електронна обробка функціональних проб (Руф'є, Штанге тощо)

При малому фізичному навантаженні частота пульсу коливається від 100 до 130 уд/хв;

При середньому – досягає 130-160 уд/хв.

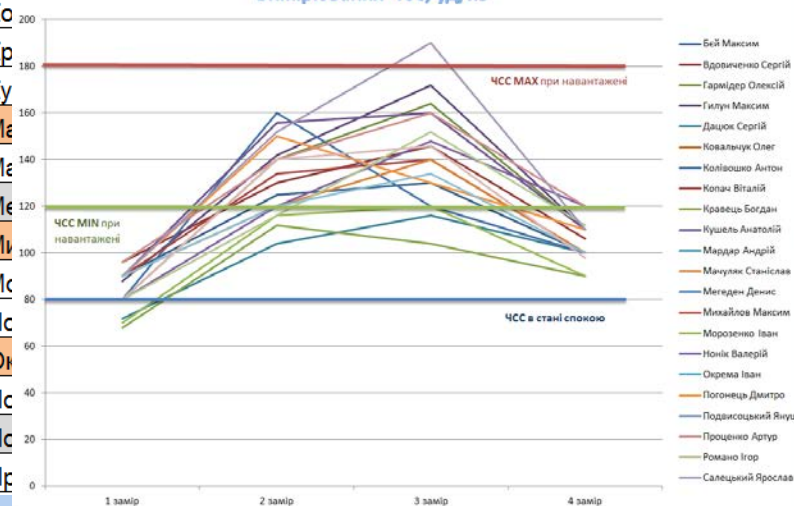
Верхня допустима межа частоти пульсу під час короточасного інтенсивного навантаження учнів основної медичної групи, які не займаються спортом, – 170-180 уд/хв.

Частота пульсу понад 180 уд/хв. після фізичного навантаження свідчить про надмірність певного навантаження на старшокласників.

Фізичні навантаження, які підвищують частоту пульсу до 130-140 уд/хв., є розвивковими.

Під час заняття зниження частоти серцевих скорочень (ЧСС) старшокласників до 115-120 уд/хв. вважається показником, що уможливило початок подальшого фізичного навантаження.

Вимірювання ЧСС, уд/хв



звільнені та тимчасово непрацездатні
відсутні



Електронна система моніторингу здоров'я

Фізична культура



Інформаційні технології

Технічне забезпечення

Staff Management

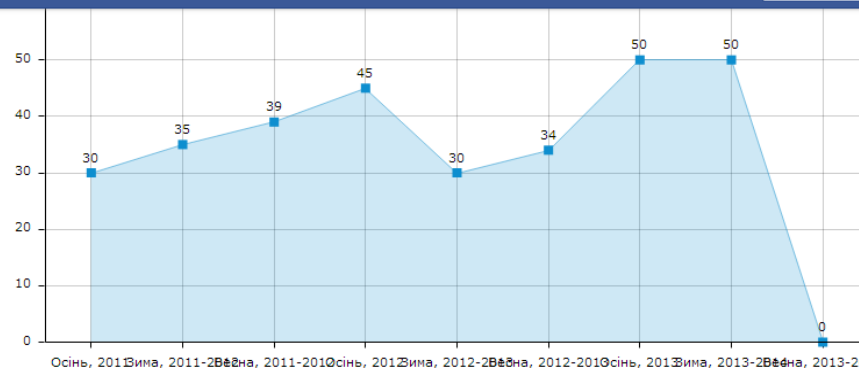
Кадри Студенти Групи Заміни

Увійти

Пошук



- Інформація про студента
- Пропуски
- Редагувати дані
- Редагувати пропуски
- Видалити студента
- Випускні оцінки
- Поточні оцінки
- Редагувати поточні оцінки
- Паспорт здоров'я**
- Редагувати паспорт здоров'я**
- Список групи



Електронна обробка результатів пульсометрії

Щоквартальний аналіз динаміки стану здоров'я учнів

Індивідуальні рекомендації, щодо фізичного навантаження учня, відповідно до рівня фізичного розвитку

Електронна обробка функціональних проб (Руф'є, Штанге тощо)

	Осінь, 2011	Зима, 2011-2012	Весна, 2011-2012	Осінь, 2012	Зима, 2012-2013	Весна, 2012-2013	Осінь, 2013	Зима, 2013-2014	Весна, 2013-2014
Антропометричні показники									
Вага, кг	62	63	65	67	67	69	65	64	- немає даних -
Зріст, см	173	174	174	183	183	185	185	186	- немає даних -
Показники фізичних якостей									
Витривалість. Біг 6 хв., м	- немає даних -	- немає даних -	- немає даних -	- немає даних -	- немає даних -	- немає даних -	- немає даних -	- немає даних -	- немає даних -
Сила. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	30	35	39	45	30	34	50	50	- немає даних -
Сила. Підтягування на високій поперековій, разів	13	14	14	12	10	12	14	14	- немає даних -
Спритність. Човниковий біг 4x9, м/с	10,2	10	9,9	10	- немає даних -	11	10,5	9,8	- немає даних -
Швидкісно-силові якості. Стрибок вдвоє з місця, см	234	240	241	245	245	248	250	250	- немає даних -
Швидкість. Біг 30 метрів, секунди	4,9	4,6	4,6	4,6	- немає даних -	4,5	4,5	4,8	- немає даних -
Функціональні проби									
Функціональна проба Руф'є	8,4	12,4	10	10,8	9,6	6,8	- немає даних -	8,4	- немає даних -

Рекомендації

Молодець, твій рівень вищий за середній. Не зупиняйся! Перед тренуванням перевірь пульс – він не повинен бути підвищеним. Кількість виконаних повторень збільшуй поступово в різних вихідних положеннях і збільш в упорі лежачи на 5-10 повторень. Роби вправу максимально можливою кількістю разів двічі на день тричі на тиждень. Один раз на тиждень йди на рекорд. Під час тренування навантаження чергуй з відпочинком до заспокоєння дихання. Закінчив тренування, залишаючи бажання тренуватись наступного разу.



Рейтингова таблиця особистих рекордів

О Н О В И Т И

Рекордка групи № 10

№ з/п	Прізвище ім'я	Вид спорту-досягнення	Біг 60 м.		Біг 100 м.		Стрибки у довжину		Біг 1000 м.		Підтягування		Упор від підлоги		Упор від брусів		Стрибки зі скакалкою		Утримання кута		Підніма тулубання в сид		Жим гири 16 кг		Поштовх гири 16 кг		
			Р	М	Р	М	Р	М	Р	М	Р	М	Р	М	Р	М	Р	М	Р	М	Р	М	Р	М	Р	М	Р
1	Алексєєнко Т.	арм-спорт	8,1	7	13,6	7	210	17	3,5	18	16	10	45	10	15	14	120	12	6,0	20	50	7	10	16	15	18	
2	Бабенко С.	н.теніс	9,1	10	13,6	7	210	17	3,5	18	16	10	45	10	15	14	120	12	6,0	20	50	7	10	16	15	18	
3	Буза О.	футбол	7,5	3	12,2	1	245	7	3,1	1	3	19	6	25	3	22	60	21	3,0	22	6	25	3	20	6	24	
4	Білокопитов К.	велоспорт	9,5	14	13,7	8	234	12	3,4	12	8	17	41	12	14	15	115	13	8,0	18	49	8	15	12	15	18	
5	Галицький О.	бокс 1-р	9,3	12	13,8	9	255	3	3,4	15	30	1	80	1	50	1	133	9	18,0	8	63	1	25	4	35	8	
6	Григоренко С.	бокс 1-р	9,3	12	12,5	3	185	22	3,4	14	20	7	70	2	30	2	130	10	1,1	23	60	2	10	16	13	20	
7	Губіліт А.	зфп	7,8	5	13,0	5	190	21	3,3	3	7	18	14	24	7	21	80	20	7,0	19	14	24	7	19	14	19	
8	Джафаров Е.	зфп	7,0	2	13,5	6	195	20	3,3	4	8	17	16	23	8	20	85	19	8,0	18	16	23	8	18	16	17	
9	Дієв Р.	н.теніс	5,5	1	14,5	14	200	19	3,3	5	9	16	18	22	9	19	90	18	9,0	17	18	22	9	17	18	16	
10	Загребя М.	крос	7,6	4	14,5	14	205	18	3,3	6	10	15	20	21	10	18	95	17	10,0	16	20	21	10	16	20	15	
11	Кабанов А.	н.теніс	9,4	13	12,3	2	243	8	3,4	14	15	11	50	7	20	9	120	12	5,0	21	60	2	7	19	7	23	
12	Кісьора С.	н.теніс	7,0	2	15,5	17	215	16	3,3	7	12	14	24	20	12	17	105	15	12,0	15	24	20	12	15	24	14	
13	Ковальчук Є.	зфп	7,5	3	14,6	15	220	15	3,3	8	13	13	26	19	13	16	110	14	13,0	14	26	19	13	14	26	13	
14	Кондратюк Г.	велоспорт	8,0	6	15,5	17	225	14	3,3	9	14	12	28	18	14	15	115	13	14,0	13	28	18	14	13	28	12	
15	Коріненко М.	велоспорт	8,5	8	15,7	19	230	13	3,3	10	15	11	30	17	15	14	120	12	15,0	12	30	17	15	12	30	11	
16	Лікутний О.	футбол	9,0	9	15,5	17	235	11	3,3	11	16	10	32	16	16	13	125	11	16,0	11	32	16	16	11	32	10	
17	Магуч А.	зфп	9,5	14	15,6	18	240	9	3,4	12	17	9	34	15	17	12	130	10	17,0	9	34	15	17	10	34	9	
18	Михайлина С.	легка атлетика	10,3	17	14,5	14	185	22	5,1	23	15	11	52	6	18	11	120	12	18,0	8	57	4	8	18	10	21	
19	Мишук М.	легка атлетика II р	10,5	18	13,9	10	250	5	3,4	13	19	8	38	13	19	10	140	8	19,0	7	38	14	19	8	38	7	
20	Мороз І.	зфп	9,5	14	15,4	16	236	10	3,5	22	10	15	37	14	8	20	100	16	8,0	18	45	11	7	19	8	22	
21	Осадчук В.	н.теніс	9,7	15	14,1	11	210	17	3,4	17	16	10	50	7	12	17	150	7	16,5	10	42	13	18	9	35	8	
22	Пастух Б.	бокс 1-р	9,2	11	14,5	14	268	1	3,4	14	22	6	44	11	22	8	155	6	22,0	6	44	12	22	7	44	6	
23	Пилипов Р.	н.теніс	9,4	13	12,8	4	243	8	3,4	16	23	5	46	9	23	7	160	5	23,0	5	46	10	23	6	46	5	
24	Подобавський В.	бокс	9,2	11	14,5	14	247	6	3,2	2	24	4	48	8	24	6	165	4	24,0	4	48	9	24	5	48	4	
25	Поклюк В.	звільнений																									
26	Прятка С.	звільнений																									
27	Ростеський В.	зфп	9,5	14	14,3	12	235	11	3,5	19	7	18	54	5	27	5	180	3	27,0	3	54	6	27	3	54	3	
28	Рябокоч В.	важка атлетика	10,1	16	14,5	14	254	4	3,5	20	28	3	56	4	28	4	185	2	28,0	2	56	5	28	2	56	2	
29	Цопа М.	зфп	8,5	8	14,4	13	257	2	3,5	21	29	2	58	3	29	3	190	1	29,0	1	58	3	29	1	58	1	
30	Черешнюк О.	зфп	0,0	#Н/Д	0,0	#Н/Д	0	#Н/Д	0,0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	0,0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	#Н/Д
31			0,0	#Н/Д	0,0	#Н/Д	0	#Н/Д	0,0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	0,0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	#Н/Д
32			0,0	#Н/Д	0,0	#Н/Д	0	#Н/Д	0,0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	0,0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	#Н/Д
33			0,0	#Н/Д	0,0	#Н/Д	0	#Н/Д	0,0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	0,0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	#Н/Д
37			0,0	#Н/Д	0,0	#Н/Д	0	#Н/Д	0,0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	0,0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	0	#Н/Д	#Н/Д

ВИСОКИЙ

ВИЩИЙ ЗА СЕРЕДНЬЙ

СЕРЕДНЬЙ

НИЖЧИЙ ЗА СЕРЕДНЬЙ

НИЗЬКИЙ





**Здорові люди зроблять
багатою Україну!**